

**Van klacht naar kracht:
Over het perspectief van posttraumatische groei
in een complexe zorgcontext**

Mirjam Visser-Fuchs



Two perspectives



1. Wegwerken van tekorten
2. Ontwikkelen van sterktes

Trauma

1. Enkelvoudig trauma

- Plotseling en onverwacht
- Kort van duur
- Buiten de gewone ervaring
- Bijv.: overval, verkeersongeval, geweldservaring op straat, verlies van een dierbare

2. Complex / ontwikkelingstrauma

- Structureel en verwacht
- Vaak jarenlang en frequent
- 'Normale' ervaring
- Bijv.: huiselijk geweld, seksueel misbruik, oorlog, partnergeweld, niet erkend zijn in wie je bent (racisme, genderidentiteit...)



‘Trauma is not what happens to you,
it’s what happens inside you.’

‘Trauma is niet wat je overkomt, het is
wat er in je gebeurt.’

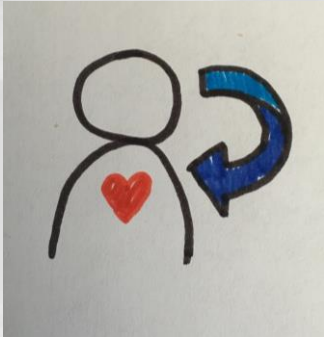
Gabor Maté

Posttraumatische groei

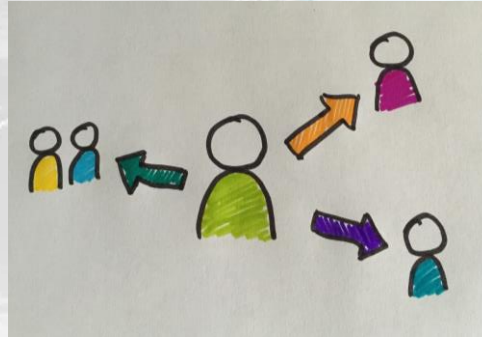


Groeigebieden

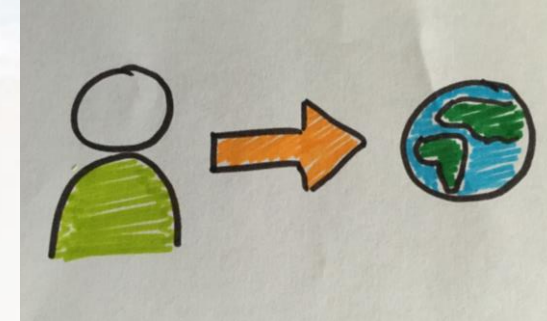
**1. Verandering in jezelf:
nieuwe mogelijkheden
persoonlijke kracht**



**2. Verandering in
relaties met anderen**



**3. Verandering hoe je naar het leven
kijkt:
religie, levensfilosofie, spiritualiteit
waardering van het leven**



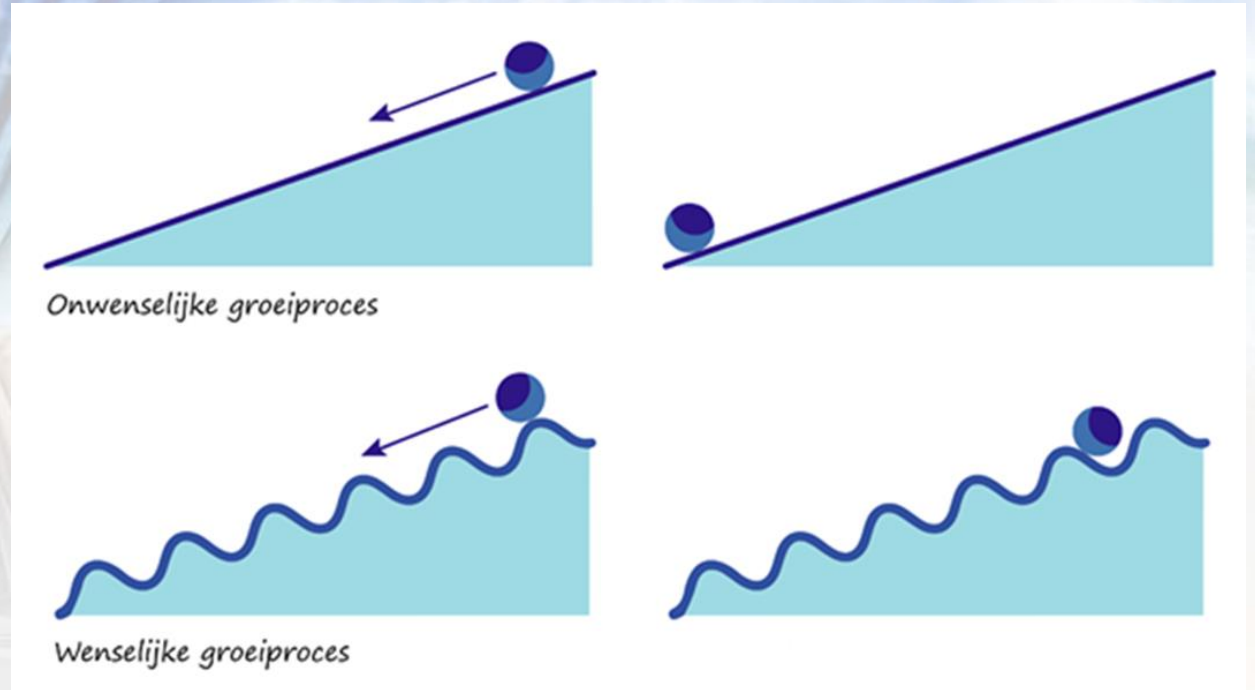
In gesprek met elkaar

In groepen van 3 mensen:

Heb je posttraumatische groei meegemaakt in je eigen leven of gezien bij mensen om je heen?

Hoe zag dat eruit?

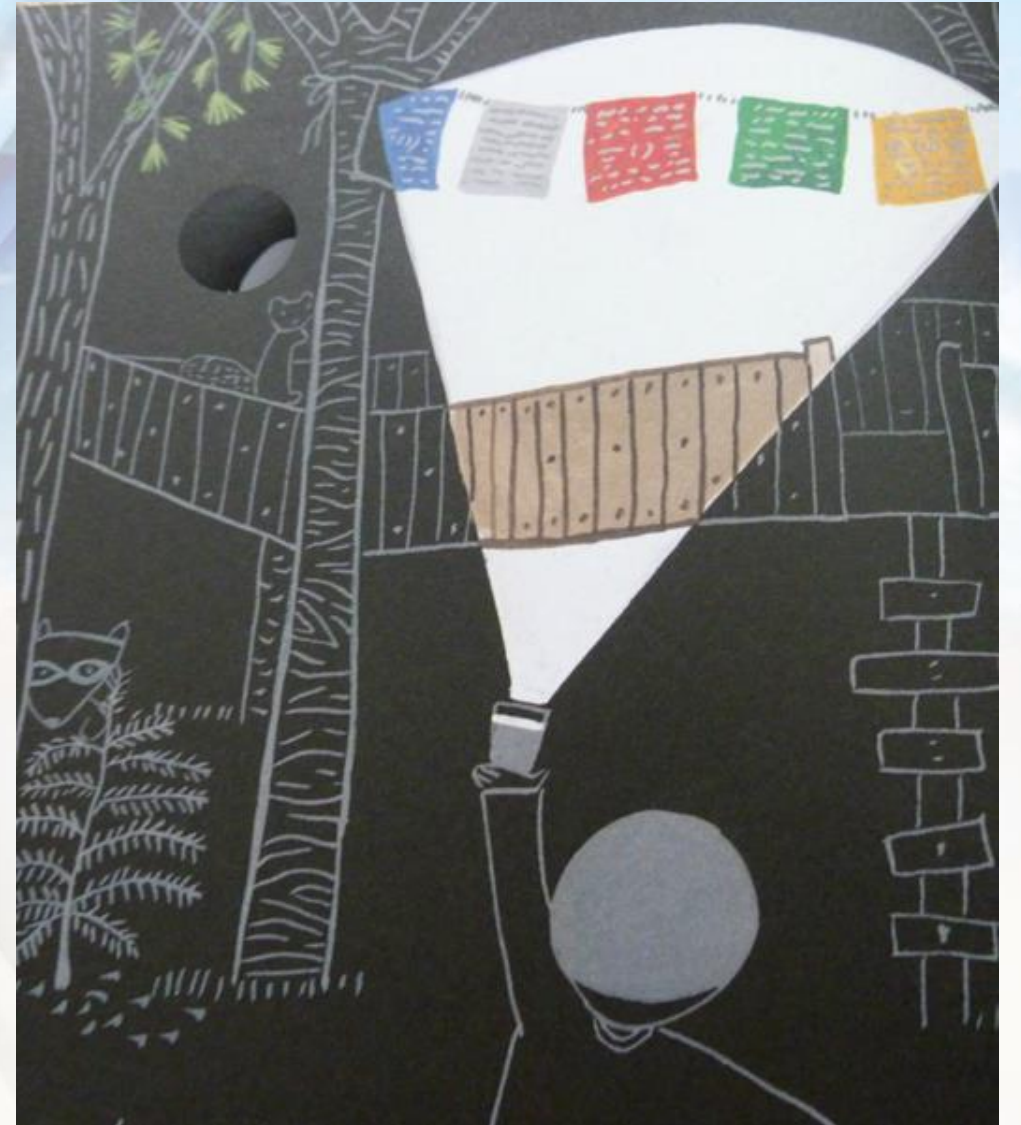
1. Het friemeltje



Bron afbeelding: Anja Jongkind, Greet Vonk: Posttraumatische Groei – Sterker door ellende

2. Hoe luisteren we?

Waar richt je je schijnwerper op?



3. Emoties



4. Echt contact



Afsluiting

- Wat is de belangrijkste gedachte die je meeneemt?
- Wat vind je hieraan zo belangrijk?
- Ga je er iets mee doen? Wat dan?

Mirjam Visser-Fuchs
www.talentbloeier.nl

Nog vragen?
Neem contact met me op:
mirjam@talentbloeier.nl

